



تغذیه

پیامدهای زیاده‌روی در نوشیدن آب

این باور که ما باید آب بیشتری از آن چه که بدنمان برایش علامت می‌دهد بنوشیم، می‌تواند پیامدهای خطرناکی داشته باشد. مصرف بیش از اندازه مایعات، زمانی که موجب رقیق شدن خون شود، می‌تواند عواقبی جدی داشته باشد. این موضوع می‌تواند موجب ورم مغز و ریه‌ها شود.

هیبو مونتگومری، مدیر پژوهش انستیتوی ورزش و سلامت لندن معتقد است که بخشی از دلایل اتفاقاتی که ما به مکانیسم تشنگی خود بی‌اعتماد شده‌ایم و فکر می‌کنیم که بیش از آن چه که بدنمان می‌طلبد باید آب بنوشیم تا از کمبود آب بدن جلوگیری کنیم، نادرست است.

این باور که پیوسته باید هیدراته باشیم، معنایش این است که بسیاری افراد هر جا که می‌روند یا خود آب به همراه دارند و بیش از آن چه بدنشان نیاز دارد، آب می‌نوشند. در حالی که بیشترین مقداری که یک فرد در داغ‌ترین شرایط ممکن در وسط بیابان می‌تواند عرق کند، ۲ لیتر در ساعت است، اما چنین رخدادی بسیار دشوار است. این تصور که در سفر ۲۰ دقیقه‌ای با مترو یا خودنیم لیتر آب ببرید، چندان درست نیست.

مکانیسم‌های تشنگی ما با گذر از ۶۰ سالگی، حساسیت خود را از دست می‌دهد. وی می‌گوید: «با افزایش سن، مکانیسم طبیعی تشنگی در ما حساسیتش کمتر می‌شود و نسبت به جوان‌ترها بیشتر در معرض کمبود آب بدن قرار می‌گیریم. با افزایش سن، نیاز است که بیشتر به عادات مصرف مایعات خود توجه داشته باشیم، تا آب بدنمان کم نشود.» متخصصان معتقدند که نیاز به مایعات در ما بسته به عواملی نظیر سن، انداز بدن، جنس، محیط و میزان فعالیت فیزیکی است.

بیشتر بدانیم

شما هم وقت ماسک زدن مضطرب می‌شوید؟

شیوا رضائی

روزنامه نگار

در روزهایی که این همه برای ماسک زدن توصیه می‌شود، زدن ماسک برای گروهی از افراد دشوار است. این افراد می‌گویند، وقتی ماسک می‌زنند، مضطرب و دچار نفس‌تنگی می‌شوند و حتی ممکن است وحشت‌زده شوند و حملات پانیک سراغشان بیاید. اگر شما هم به چنین دلایلی، ماسک زدن برایتان دشوار است، نکات زیری می‌تواند کمک‌کننده باشد.

● **ماسک باعث خفگی نمی‌شود**

بسیاری از افراد به خاطر نداشتن تجربه در زمان استفاده از ماسک، احساس نفس‌تنگی می‌کنند و همین آن‌ها را وحشت‌زده می‌کند. اگر شما هم چنین مشکلی دارید، توجه داشته باشید که در تاریخچه نزدیک به ۱۰۰ ساله ماسک و استفاده مداوم از آن توسط کادر درمان مشخص شده است که ماسک‌ها در صورت استفاده درست، به هیچ عنوان خفگی ایجاد نمی‌کند. مطمئن باشید که با کمی تمرین و عادت به استفاده از ماسک، مشکل نفس‌تنگی شما هم کاهش خواهد یافت.

● **خودگویی‌های منفی را متوقف کنید**

برخی افراد هنگام استفاده از ماسک، جملاتی منفی مانند «من تحمل ماسک‌روندارم» یا «این ماسک دارم، من رو خفه می‌کنه...» را تکرار می‌کنند. روی افکار خود در زمان استفاده از ماسک تمرکز وسیعی کنید جلوی تکرار چنین جملاتی را در ذهن خود بگیرید.

● **روی تنفس خود تمرکز کنید**

تمرین‌های تنفسی در زمان پوشیدن ماسک می‌تواند به شما کمک کند تا زودتر مشکل نفس‌تنگی و اضطراب ناشی از آن را کاهش دهید. برای این منظور تنفس عمیق شکمی آرام‌شمرده را هم در زمان پوشیدن ماسک و هم بدون ماسک تمرین کنید.

● **از خودتان حساسیت‌زدایی کنید**

استفاده از ماسک در خانه برای زمان‌های کوتاه، می‌تواند شمارا برای استفاده از ماسک، بیرون از خانه و برای زمان‌های طولانی‌تر آماده کند. آرام‌آرام شما می‌توانید مدت زمان استفاده از ماسک را افزایش دهید.

● **ماسک‌های جذاب و راحت برای خودتان انتخاب کنید**

برای شروع ماسکی را استفاده کنید که برای شما راحت است. می‌توانید از پارچه‌ای که رنگ و طرح آن برای شما جذاب است برای دوخت ماسک استفاده کنید. هر چه ماسک‌تان را بیشتر دوست داشته باشید، راحت‌تر با استفاده از آن کنار خواهید آمد.

● **دنبال ایده‌ها لایه‌های نایبید**

برخی افراد تصور می‌کنند که تنها ماسک‌های N95 موثرند، در حالی که ممکن است در زمان استفاده از این ماسک‌ها، احساس نفس‌تنگی کنند و مضطرب شوند. در نتیجه بعد از مدت کوتاهی بی‌خیال ماسک زدن می‌شوند.

منبع: psychologytoday.com/

درمان ۱۰ نوع از

سر دردهای شایع

با شناخت از عوامل سر درد می‌توانید دردتان را تسکین دهید

پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

همه‌ما سر درد را تجربه کرده‌ایم. سر درد‌ها می‌توانند شدید یا خفیف باشند و همه‌ی قسمتی از سر را درگیر کنند. چیزی که ممکن است درباره سر درد‌ها ندانید این است که انواع مختلف سر درد از عوامل مختلفی ناشی می‌شود و شما

۱ سر درد آلرژیک

از آن جایی که حساسیت باعث انسداد سینوس‌ها و ایجاد فشار در سر می‌شود یکی از عوامل اصلی سر درد به‌شمار می‌آید. سر دردهای حساسیتی غالباً با خارش و آبریزش چشم همراه است و در معمولاً در تمام سر و صورت احساس می‌شود. درمان این نوع سر درد داروهای آنتی‌هیستامین و کورتیزون است که به‌طور معمول توسط پزشک تجویز می‌شود.

۲ سر درد سینوسی

عفونت سینوسی باعث ایجاد فشار در بالای چشم‌ها می‌شود به همین دلیل این نوع سر درد معمولاً در پیشانی، اطراف چشم و گونه‌ها احساس می‌شود و شدت آن در طول روز افزایش می‌یابد. سر دردهای سینوسی را می‌توان با آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای ضد احتقان بینی درمان کرد. اگر بیشتر از حد معمول به این نوع سر درد دچار می‌شوید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید به مشکلات داخلی مانند سینوزیت انحرافی بینی مبتلا نیستید.

۳ سر درد استرسی

اگر دچار استرس هستید احتمالاً سر درد استرسی را مانند طنابی که محکم به دور پیشانی‌تان حلقه شده است احساس می‌کنید. این سر دردها معمولاً در دوره‌هایی از استرس و اضطراب مانند استرس‌های شغلی یا عاطفی ایجاد می‌شود. مدیریت استرس بهترین روش برای جلوگیری از این سر دردهاست. تنفس عمیق و داشتن خواب کافی به بهبود این سر دردها کمک می‌کند.

۴ سر درد خوشه‌ای

سر درد خوشه‌ای که با علائمی مانند آبریزش چشم، گرفتگی بینی و داغی و قرمز شدن صورت همراه می‌شود به شدت آزاردهنده است و معمولاً در اطراف

چشم‌ها ایجاد می‌شود. شیوع سر درد خوشه‌ای که اغلب به صورت حمله بروز می‌کند در بین مردان بیشتر است. عوامل ژنتیکی ممکن است در بروز این نوع سر درد نقش داشته باشد. استعمال سیگار سر درد خوشه‌ای را تشدید می‌کند. مصرف داروهای تجویزی معمولاً بهترین روش برای تسکین این نوع سر درد است.

۵ سر درد ترک قهوه

اگر معمولاً زیاد قهوه می‌نوشید، خودداری از مصرف آن ممکن است شمارا دچار سر درد کند زیرا به هر حال، کافئین نوعی ماده مخدر است. این نوع سر درد بر اثر منبسط شدن رگ‌های خونی که بر اثر مصرف کافئین منقبض شده بودند ایجاد می‌شود. بهترین راه برای متوقف کردن سر درد ناشی از مصرف قهوه، کاهش مصرف کافئین است. در موارد شدید، ممکن است مجبور شوید مصرف این نوشیدنی‌های کافئین‌دار را به طور کامل قطع کنید.

۶ سر درد میگرنی

سر دردهای میگرنی ریشه ژنتیکی دارد، بنابراین اگر در خانواده شما سابقه میگرن وجود دارد، شما هم به احتمال زیاد آن را تجربه خواهید کرد. درد متوسط تا شدید معمولاً در یک طرف سر احساس می‌شود که می‌تواند چهار تا ۷۲ ساعت طول بکشد و مانع فعالیت روزمره فرد شود. برخی افراد حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور یا صدا را نیز تجربه می‌کنند. میگرن به‌طور معمول با دارو و آموزش‌های بیوفیدبک یا بازخورد زیستی (روش‌هایی که به فرد کمک می‌کند اعمال غیرارادی خود را کنترل کند)، درمان می‌شود.

۷ سر درد تنشی

سر دردهای تنشی شایع‌ترین نوع سر دردهاست و معمولاً در شقیقه‌ها، قسمت پشت سر و پایین گردن احساس می‌شود. سر دردهای تنشی می‌تواند خفیف



صرف نظر از این که مستعد ابتلا به کدام یک از شایع‌ترین انواع سر درد هستید با شناختن عوامل ایجادکننده آن‌ها می‌توانید دردتان را تسکین دهید. در این مطلب شما را با شایع‌ترین انواع سر درد و کارهایی که می‌توانید برای بهبودشان انجام دهید آشنا می‌کنیم. فراموش نکنید تجویز دارو همیشه باید توسط پزشک باشد و از خود درمانی دارویی پرهیز کنید.

ناشدید باشند، اما معمولاً با آسیب‌رین یا دیگر مسکن‌ها بدون نسخه تسکین می‌یابند. این نوع سر درد ممکن است هم بر اثر فشار فیزیکی به عضلات و بافت همبند گردن و پوست سر و هم بر اثر فشارهای عاطفی ایجاد شود. درمان سر درد تنشی شامل استراحت و مدیریت استرس است.

۸ سر درد ناشی از مفصل فکی

سر درد ناشی از مفصل فکی گیجگاهی (TMJ) به دلیل ناهماهنگی در حرکت فک‌ها و ایجاد کشیدگی در این ناحیه ایجاد می‌شود و می‌تواند با صداهای در دنا که هنگام حرکت فک همراه باشد. اضطراب که گاهی خود را به صورت فشردن فک‌ها به هم نشان می‌دهد یکی از عوامل ایجاد این مشکل است. تمرینات آرامش عضلات فک و استفاده از یخ و گرما می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

۹ سر درد گوارشی

برخی مشکلات گوارشی مانند اختلالات سوداوی و صفراوی، یبوست و نفخ می‌توانند منشأ سر دردهای مکرر باشند. این نوع سر دردها ممکن است به دلیل آلرژی و حساسیت غذایی نیز ایجاد شوند. اگر به طور مکرر دچار این نوع سر دردها می‌شوید بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۱۰ سر درد ناشی از آرتрит گیجگاهی

آرتрит گیجگاهی در حقیقت، التهاب غشای پوشاننده شریان‌هاست که اغلب، شریان‌های سرو به خصوص ناحیه گیجگاهی را درگیر می‌کند. ابتلا به آرتريت گیجگاهی معمولاً باعث بروز علائمی مثل سر درد، حساسیت پوست سر، درد فک و مشکلات بینایی در فرد خواهد شد. این بیماری، یک مشکل جدی است و در صورت درمان نشدن ممکن است به نابینایی فرم‌منجر شود.

دانستنی‌ها

علل و درمان نوسانات خلقی خانم‌ها

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

تغییرات شدید یا سریع خلق و خو در خانم‌ها بسیار شایع است که اغلب ریشه در شرایط جسمی و سبک زندگی آن‌ها دارد. ممکن است به‌نظر برسد این تغییرات ناگهانی در هیجانات، بی‌دلیل و کم‌اهمیت باشد؛ اما نادیده گرفتن آن به مشکلات رفتاری و روحی بزرگ‌تری منجر خواهد شد. شناخت دلایل این نوسانات و روش درست رویارویی با آن کمک می‌کند تا با آن مقابله کنید. در ادامه به برخی دلایل و راه‌های درمان اشاره می‌کنیم:

● **دلایل اختلالات خلقی**

در «سندروم پیش از قاعدگی» احتمالاً به دلیل تغییرات هورمون استروژن علاوه بر نوسانات خلقی، خستگی مفرط، اختلال در اشتها، افسردگی و... در زنان مشاهده می‌شود. این علائم اغلب با بالا رفتن سن ممکن است شدت پیدا کند یا رفع شود.

اختلالات روان‌شناختی و مشکلات رفتاری در برخی موارد موجب بروز بیش‌فعالی، افسردگی، اختلال دوقطبی و برخی اختلالات خلق و خومی شود.

«کم‌کاری تیروئید» که به موجب آن غده تیروئید هورمون کافی تولید نمی‌کند از اختلالات هورمونی شایع است که بر خلق تأثیر می‌گذارد و علائم دیگری را منجر می‌شود.

در دوره یائسگی با پایین آمدن سطح استروژن، بسیاری از خانم‌ها علائمی همچون نوسانات خلقی، گرگرفتگی، بی‌خوابی و کاهش میل جنسی را تجربه خواهند کرد.

تغییرات هورمونی و بدنی «دوره بارداری» هم ارتباط مستقیمی با نوسانات هیجانی و خلقی دارد و به آن شدت می‌بخشد.

● **روش‌های درمان نوسانات خلقی**

۱- ورزش روزانه

با ۳۰ دقیقه ورزش آرام‌روانه، بدن هورمون‌های مفید و اندورفین‌ها را ترشح می‌کند که می‌توانند به کاهش استرس و بهبود خلق کمک کنند.

۲- مکمل‌های کلسیم را امتحان کنید

تحقیقات نشان داده است که مصرف این مکمل‌ها به کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و نوسانات هیجانی ناشی از سندروم پیش از قاعدگی کمک می‌کند. کلسیم علاوه بر ثبات هیجان‌ها از استخوان‌ها هم محافظت می‌کند. البته برای استفاده از این مکمل‌ها باید با پزشک مشورت کنید.

۳- رژیم غذایی خود را تغییر دهید

مصرف محرک‌هایی همچون کافئین و شکر، بدن را از حالت عادی خارج می‌کند و نوسانات خلقی را شدت می‌بخشد. کافئین خستگی را رفع می‌کند اما در عوض موجب تشدید اضطراب می‌شود. غذاهای سرشار از قند به باعث بی‌ثباتی در خلق و خومی شود.

۴- برای مدیریت بهتر استرس تمرین کنید

ماساژ درمانی، صحبت درمانی و نفس عمیق روش‌های مطمئن برای مدیریت و کاهش استرس است. یکی از راه‌های تنظیم هیجان‌ها «حرف زدن‌های مثبت با خود» است، به این ترتیب می‌توانید هیجان‌های منفی را از خود دور کنید.

۵- خواب خوب را دست‌کم نگیرید

سعی کنید ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید برای این کار می‌توانید هر بار ۳۰ دقیقه زودتر برای خواب آماده شوید و با بهبود وضعیت خواب، تأثیر چشمگیرش را بر سلامت جسم و روان‌تان ببینید.

۶- با پزشک مشورت کنید

با این که بسیاری از دلایل این نوسانات خلقی، به‌راحتی قابل تشخیص و درمان هستند برخی دیگر به درمان‌های جدی‌تری مانند تجویز دارو و روان‌درمانی توسط متخصص نیاز دارد.

منبع: healthline

تازه‌ها

خستگی طولانی، علامت کرونای خفیف

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد بیماری که به نوع خفیف کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند ممکن است برای مدتی طولانی احساس خستگی را تجربه کنند. با این حال شواهدی هست که نشان می‌دهد بیماران مبتلا به نوع خفیف کووید-۱۹ که در خانه درمان می‌شوند نیز ممکن است برای طولانی مدت احساس کسالت و بیماری داشته باشند. خستگی بیش از حد، تپش قلب، درد عضلانی، سوزن سوزن شدن و بسیاری از علائم دیگر از جمله عوارض جانبی ویروس کرونا به شمار می‌آید. احساس خستگی مزمن که معمولاً به طول کشیدن احساس خستگی بیش از شش هفته اطلاق می‌شود از عوارض بیماری‌های مختلف به‌شمار می‌آید و می‌تواند فرد را ناتوان سازد. به گزارش ساینس الرت، بیماری کووید-۱۹ تنها عامل احساس خستگی مزمن نیست، احساس طولانی مدت خستگی از عوارض بیماری‌های عفونی دیگر نیز هست.

منبع: ایسنا

منبع: همشهری آنلاین